

ABSCHLUSSZERTIFIKAT

Frau Maren Wolf, geboren am 07.01.1973,
hat vom 16.08.2023 bis 05.03.2024 an dem Fernlehrgang
Mentaltrainerin



- zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (Nr. 7257612) -
mit Erfolg teilgenommen und die schriftlichen Arbeiten zu allen Fachgebieten eingereicht sowie
die Abschlussprüfung bestanden.

Lehrgangsinhalte:

- Neurologisches Grundwissen und Visualisierung
- Das Wahrnehmungssystem
- Klassische Entspannungsverfahren: Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
- Elemente aus der Kinesiologie
- Kommunikation
- Der Veränderungsprozess
- Ressourcenarbeit
- Mentalcoaching für Beruf und Erfolg
- Mentaltraining im Stressmanagement
- Sport- und Bewegungskoching
- Mentalcoaching für Künstler
- Mentaltraining mit Kindern
- Lebensthemen
- Stimm- und Sprechtraining
- Der Schritt in die Praxis

Die Gesamtleistung wurde mit der Note 2,0 (gut) bewertet.

Seminar: 3-tägiges Seminar: Festigung der Kenntnisse und Fertigkeiten aus dem Fernlehrgang; Planung und Leitung von Einzel- und Gruppentrainings.

Die Fernunterrichtsstunden betragen 702, die Präsenzstunden 24 UE.

Hamburg, den 06.03.2024

Pädagogischer Leiter

Lehrgangisleiter/in

Dipl.-Volksw. Jens Greefe

Wiebke Ewers